



豚肉のしそ・とろろ昆布巻



**作り方**

①豚肉を広げて、その上に、とろろ昆布を広げ、青じそをおいて、  
 ボイルした人参、いんげんを巻き込む。



②フッ素樹脂加工のフライパンで①をソテーする。

肉に火が通ったら、醤油・みりん・料理酒を入れてからめる。



③食べやすい大きさに切ってから器に盛りつける。

**材料(2人分)**

豚肉ロース	200g
とろろ昆布	適量
青じそ(大葉)	適量
人参・インゲン	適量
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1



**アレンジレシピ**



ヤンニョム  
大葉

**豆知識** **しそ**

- ★一般の食用の香味野菜として、  
販売されるときは「大葉」  
植物としての葉と指すときに「青じそ」と表現される。
- ★β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなど、  
緑黄色野菜として栄養効果もきちんとある。
- ★暑さで食欲がないときでも、青じそが消化酵素の  
分泌を促進してくれる。

※詳しくは動画にてご覧ください。